



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 31. 3. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Doběhněte si pro dobrou náladu. 7 tipů - jak na to

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Dobehnete-si-pro-dobrou-naladu.-7-tipu--jak-na-to__s10011x10267.html

Běhání je sport, kde překonáváte sami sebe. Pokud budete na sebe laskaví - začnete postupně a pomalu, máte šanci vytrvat. Můžete zažít pocit radosti, uvolnění, uspokojení z překonávání překážek. Pakliže budete běhat třeba málo, ale pravidelně - výsledky se dostaví poměrně rychle.





Zdroj: [Doběhněte si pro dobrou náladu](#) ze Shutterstock

1. Obujte se

Nespornou výhodou běhání je fakt, že vás skoro nic nestojí. Jediné, do čeho se opravdu vyplatí zainvestovat, je běžecká obuv. Vybírat můžete z modelů dostupných v obchodech se sportovními potřebami, ale také ve

specializovaných prodejnách s běžeckou obuví, kde vám poradí, případně upraví boty přímo pro vás. Někde se dokonce můžete s odborníky poradit, zda je vaše technika běhu správná, nechat nohy vyšetřit, případně nechat zhotovit speciální vložky do běžeckých bot. **Mnoho lidí si totiž neuvědomuje, že špatně zvolená běžecká obuv Vám běh nejen neusnadní, ale naopak mnohem rychleji přivodí pocit vyčerpání.** Běhat můžete i naboso nebo v barefoot obuvi, takový běh však vyžaduje trénink a postupnou přípravu, není vhodný do každého terénu a už vůbec se nehodí pro každého.

Životnost obuvi je závislá nejen na typu a kvalitě obuvi, či značky. Další faktory jsou váha běžce, nebo vybraný běžecký terén. Zatímco pro běh na silnici jsou vhodné boty hlavně s pohodlným tlumením, pak pro boty v terénu jsou důležité i další faktory. Kvalitní pevný svršek, tlumení i hlubší vzor na podešvi.

2. Rozpohybujte paže

Funkční pohyb paží je u běhu často opomíjený. **Ruce přitom běh velmi ovlivňují. Jejich základní funkcí je stabilizace trupu při běhu. Správný pohyb paží také pomáhá rozvíjení hrudníku.** Plíce tak mohou využívat svůj potenciál naplno a nabírat maximum vzduchu. **Čím ekonomičtější jsou vaše pohyby, tím menší je spotřeba energie, a tím lepší je váš výkon.** Paže by měly v loktech svírat přibližně pravý úhel a pohybovat se paralelně s tělem,

nikoliv před ním. Lokty přidržujte u těla. Dlaně by měly být lehce otevřené, hřbety rukou směřují ven, palce jsou nahoře. Uvolněte také ramena a šíji.

3. Na paty nebo na špičky?

Diskuze ohledně došlapu jsou časté. Co je tedy správně? Nic není černobílé, správné mohou být obě varianty. Je nutné si uvědomit, že jinak došlapujeme při chůzi a jinak při běhu. Zatímco při chůzi dopadáme nejprve na patu, poté se přes zevní hranu postupně přidá i přední část nohy. **Při běhu došlapujeme nejvíce na střední část chodidla. Při běhu noha musí během dopadu vyrovnávat s 2 až 3x vyšším tlakem než při chůzi.** Každá taková zátěž bohužel zúročí všechny vady a nedostatky.

4. Pozor na klouby

Pokud máte vyšší hmotnost, začnete nejprve svižnější chůzí nebo běh aspoň střídejte s chůzí. Běh klade poměrně vysoké nároky na klouby a při dopadech je každé kilo navíc znát. Pokud navíc trpíte degenerativním onemocněním kyčlí nebo kolen, nahradte běh třeba jízdou na kole a postupně upravte svou hmotnost.

5. Dýchejte

Dýchání je zcela přirozený pochod, přesto byste se při běhu měli vědomě soustředit na hluboké a úplné vydechnutí. **Intenzívním výdechem podporujeme zvětšování vitální kapacity plic.** Čím více vydechneme, tím hlouběji se budeme moci nadechnout. Při mělkém dýchání se vzduch plicích nemění dostatečně. Nadechněte se tedy zhluboka nosem a poté pomalu vydechněte. Snažte se vyhnout dýchání pusou. **Nejvýhodnější bývá dýchání v poměru 2:2. Znamená to, že běžec udělá 2 kroky, při nichž se nadechne a poté udělá další 2 kroky, u kterých vydechne.**

6. Mějte radost z pohybu

Můžete mít sebelepší styl a nejlepší boty, ale pokud vás běh nebude bavit, je to pro vás zbytečný pohyb. **Běžci většinou mívají opačný problém, běhání se stane jejich drogou a nemohou bez něj být.** Jak lépe si také vyčistit hlavu než při běhu na čerstvém vzduchu, kdy vás nikdo jiný neruší a vaše myšlenky mohou volně plynout? Po běhání budete navíc zaplaveni endorfiny, hormony dobré nálady. Nemusíte běhat hodiny, abyste se cítili dobře. **Raději běhejte častěji a ve volnějším tempu, zato s chutí a radostí z pohybu.**

7. Závěrem několik tipů nejen pro úplné začátečníky:

- Před vyběhnutím se **rozhýbejte a rozcvičte**
- **Začněte postupně.** Rychlejší chůze může následně nahradit pomalý běh. Ten lze postupně zrychlovat
- **Vyhradte si pravidelný čas.** Pravidelnost se změní ve zvyk, a to se Vám vyplatí hlavně ve chvílích, kdy se Vám nebude chtít vyběhnout
- **Tempo zvyšujte pomalu.** Zátěž v terénu také zvyšujte přiměřeně
- **Zpočátku zkuste běhat 30 minut.** Tělo si o prodloužení řekne samo
- Říká se, že tempo by mělo být takové, abyste si aspoň chvíli mohli popovídat s "parťákem". Postupně můžete zrychlovat, ale tak, abyste mohli plynule dýchat
- **I na závěr nezapomeňte na protažení, hlavně svalů na nohou**